

# スクールランチ

令和4年 8・9月  
丹波市教育委員会

2学期が始まりました。残暑厳しい中、運動会（体育大会）や新人大会があり、その練習が続きます。そこで、皆さんがスポーツをする時に十分力を発揮できるよう「スポーツと栄養」についてお伝えします。

## ～ スポーツと栄養 ～

### ★ 基本は1日3食バランスよく！

スポーツをしているからといって、特別な食事は必要なく、栄養バランスがよく、エネルギーを多くとる食事が基本です。「主食」「主菜」「副菜」をそろえて栄養バランスを整えます。さらに、「果物」「牛乳・乳製品」をプラスすると、より充実します。特に、1日のスタートである朝ごはんをしっかりと食べて、健康な体を維持することが大切です。

### ◆ 筋肉をつくるためには「たんぱく質」だけでいいの？

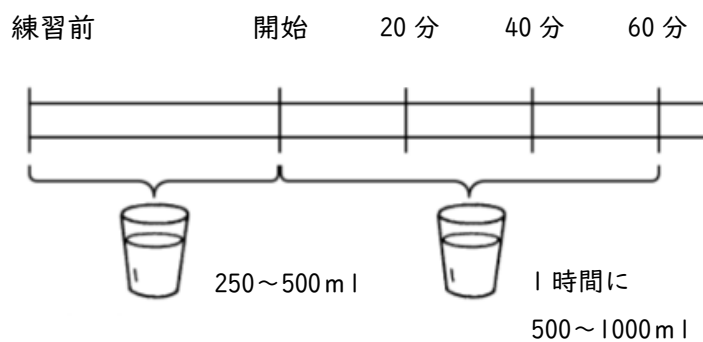
スポーツをしている皆さんから、「たんぱく質をたくさんとっている」と聞くことがあります。筋肉は、主に「たんぱく質」からつくられますが、炭水化物を多く含むごはんやパンなどをあまり食べずに、たんぱく質を多く含む肉や卵などばかり食べていると、エネルギーが不足し、たんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。また、とりすぎると筋肉ではなく、脂肪として体にたくわえられます。筋肉をつくるためには、炭水化物（主食：エネルギー源）＋たんぱく質（主菜：筋肉の材料）＋ビタミン（副菜：吸収を助ける）が必要なのです。

### ◆ 鉄・カルシウム・ビタミンを意識してとろう！

激しい運動をしている人は、鉄などの無機質が不足したり、疲労でビタミンが不足したりします。間食に牛乳やドライフルーツ（干しぶどう・プルーンなど）を食べる、食事に野菜料理を1品増やすなどの工夫で、鉄・カルシウム・ビタミンを意識してとりましょう。

### ★ 水分補給はチョコチョコと！

水分補給のポイントは「こまめに、少しずつ」です。運動中に補給するのはもちろんですが、運動前後の水分補給も必要です。



#### ～ 水分補給 ～

- 軽い運動・・・麦茶や水
- 多量に汗をかくような運動・・・無機質（ナトリウム等）を含むスポーツ飲料
- ※ ジュースやスポーツ飲料には砂糖が多く、飲みすぎるとかえって疲れやすくなり、肥満や虫歯の原因にもなるので、注意しましょう。
- ※ 飲み物は、0.1～0.2%の塩分、ちょっと甘い程度の糖分を含んだものにし、5～15℃に冷やすと飲みやすくなります。

#### <スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条>

1. 暑い時、無理な運動は事故のもと（環境に応じた運動や水分補給をしましょう。）
2. 急な暑さに要注意（休み明けや暑さに弱い人は注意しましょう。）
3. 失われる水と塩分を取り戻そう（体重の減少が2%以上にならないように水分補給しましょう。）
4. 薄着スタイルでさわやかに（服装は、薄着で吸湿性や通気性のよい素材にし、帽子をかぶりましょう。）
5. 体調不良は事故のもと（疲労・睡眠不足・下痢・朝食ぬきなど）